

ANALISIS KESEGERAN JASMANI PADA SISWA KELAS X, XI DAN XII SMA NEGERI 3 PINRANG

Oleh Adi Fitrah

***Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar,
Tahun 2019***

ABSTRAK

ADI FITRAH. 2019. *Analisis Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas X, XI dan XII SMA Negeri 3 Pinrang. SKripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar (dibimbing oleh Ad'dien dan Anto Sukamto)*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) perbedaan tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas X dengan kelas XI SMA Negeri 3 Pinrang; 2) perbedaan tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas X dengan kelas XII SMA Negeri 3 Pinrang; dan 3) perbedaan tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas XI dengan kelas XII SMA Negeri 3 Pinrang.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki SMA Negeri 3 Pinrang dengan jumlah sampel penelitian 20 siswa per angkatan yang dipilih secara random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif, normalitas data, dan pengujian uji -t dengan menggunakan sistem SPSS Versi 16.00 pada taraf signifikan 95% atau $\alpha_{0,05}$.

Berdasarkan dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: 1) Ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani yang signifikan antara siswa kelas X dan siswa kelas XI SMA Negeri 3 Pinrang, dan siswa kelas XI lebih baik tingkat kesegaran jasmani dibandingkan dengan siswa kelas X. 2) Ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani yang signifikan antara siswa kelas X dan siswa kelas XII, dan siswa kelas XII lebih baik tingkat kesegaran jasmani dibandingkan dengan siswa kelas X. dan 3) Ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani yang signifikan antara siswa kelas XI dan siswa kelas XII, dan siswa kelas XII lebih baik tingkat kesegaran jasmani dibandingkan dengan siswa kelas XI.

Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani

PENDAHULUAN

Dampak yang dimaksud adalah menurunnya tingkat kesegaran jasmani seseorang, maksudnya bahwa pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang dilakukan dengan dinamis menjadi jarang dilakukan disinyalir sebagai penyebab menurunnya status kesegaran jasmani seseorang karena kemajuan IPTEK. Seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lama, dibanding dengan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenang dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan sosial.

Pendidikan jasmani adalah persamaan (sinonim) dari pendidikan dan struktur persekutuan hidup modern yang menyebabkan pendidikan jasmani menjadi satu kebutuhan yang perlu ada dan harus ada. Olahraga dan pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan. Keduanya sangat erat

hubungannya dan saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani bukanlah sekedar mengembangkan segi-segi kejasmanian, memelihara kesehatan jasmani agar supaya terhindar dari kerugian-kerugian jasmani melainkan melalui kegiatan-kegiatan jasmani yang hendak menanamkan norma-norma peganggan hidup yang nyata (positif) pada anak.

Salah satu upaya pihak sekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswanya, selain pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu sekali, SMA Negeri 3 Pinrang juga mengadakan senam masal seminggu sekali setiap hari Jumat pagi selama 25 menit. Meskipun SMA Negeri 3 Pinrang telah mengajarkan upaya peningkatan kesegaran jasmani siswa, akan tetapi jumlah pelaksanaan olahraga peserta didik masih kurang karena peserta didik hanya melakukan olahraga 2 kali dalam seminggu disekolah yaitu pada hari Jumat dan saat pembelajaran olahraga. Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004:17) Seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kesegaran jasmaninya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya. Akan tetapi dilihat dari jumlah siswa SMA Negeri 3 Pinrang, sarana dan prasarana yang ada saat ini masih sangat kurang memadai, karena jumlah sarana yang ada di SMA Negeri 3 Pinrang belum sesuai dengan jumlah murid yang ada pada saat mengikuti jam pelajaran olahraga, demikian juga dengan prasarana yang ada seperti lapangan yang kurang memadai. Jumlah sarana dan prasarana pendidikan jasmani minimal setengah dari jumlah keseluruhan

siswa. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani harus menghindari sistem antri yang lama. Selain menyediakan sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang jumlahnya minimal setengah dari jumlah total siswa, guru pendidikan jasmani juga dituntut untuk membuat dan memodifikasi sarana dan prasarana serta membuat menarik.

Kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kesegaran jasmani yang baik (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa kelas X, XI dan XII SMA Negeri 3 Pinrang yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah. Perkembangan ilmu pembelajaran pendidikan jasmani yang selalu berkembang diharapkan guru selalu belajar menambah ilmu yang baru.

Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berorientasi pada peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan. Seorang guru segera merubah paradigma pembelajaran prestasi dengan pembelajaran model peningkatan kesegaran jasmani. Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Seorang guru sebaiknya tidak terpaku pada fasilitas yang ada untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Seorang guru sebaiknya memodifikasi alat yang ada agar perkembangan kesegaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai.

TINJAUAN PUSTAKA

Manusia mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak manusia memenuhi kebutuhannya.

Maka dengan semakin kerasnya manusia dalam menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Dengan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, manusia akan lebih mudah melakukan aktivitas dalam kegiatan sehari-hari. Aktivitas olahraga yang kita lakukan tidak dapat kita pungkiri akan memperoleh suatu manfaat yang tak ternilai harganya yaitu kesegaran jasmani sebagai salah satu aspek yang terpenting dalam kesehatan. Timbulnya kesadaran akan pentingnya aktivitas olahraga dalam kehidupan sehari-hari merupakan hal yang sangat menggembirakan. Hal ini erat kaitannya dengan pelaksanaan tujuan dari kegiatan itu sendiri yaitu untuk pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran.

Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi semua lapangan kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktivitas yang tinggi. Demikian juga para siswa sekolah lanjutan tingkat pertama membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik.

Dikatakan bahwa seseorang berada dalam keadaan *fit* (memiliki kesegaran jasmani adalah orang yang cukup mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Engkos Koasasih, 1985:10). Menurut Harisenjaya (1993:13) kesegaran jasmani adalah kemampuan berbuat sebaik-baiknya dari fisik, mental, dan spritual untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya terhadap kepentingan kesejahteraan

keluarga, orang lain, masyarakat, bangsa dan negara dengan sebaik-baiknya. Menurut Muhajir (2006:61) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Mochamad Sajoto (1988:9), para ahli telah sepakat memberikan batasan kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang melakukan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat, bila sewaktu-waktu diperlukan. Sedangkan menurut Engkos Koasasih (1985:10) menyebutkan kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaannya, jadi seseorang yang “*fit*” akan melakukan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan mengatasi kesukaran yang tidak terduga.

Menurut pendapat Roji (2004: 97) menyatakan bahwa kesegaran jasmani (*Physical Fitness*) merupakan satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa tenaga cadangan untuk menikmati waktu luang.

METODOLOGI PENELITIAN

Variabel Penelitian

Hatch dan Farhady dalam Sugiyono (2015:60) bahwa: “secara teoritis variabel didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain”. Sedangkan menurut Sudaryono, Margono, Rahayu, (2013:20) mengatakan bahwa: “variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”. Adapun variabel yang ingin diteliti adalah tingkat kesegaran jasmani.

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2015:55) mengatakan bahwa: “Populasi adalah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sedangkan menurut Abdullah (2015:226) mengatakan bahwa: “Populasi adalah kumpulan unit yang akan diteliti ciri-ciri (karakteristik), dan apabila populasinya terlalu luas, maka peneliti harus mengambil sampel (bagian dari populasi) itu untuk diteliti”.

Bertolak dari pengertian di atas, maka ditarik suatu makna bahwa seluruh obyek yang memiliki karakteristik tertentu diistilahkan sebagai populasi. Jadi, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki kelas X, XI dan XII yang berumur 16 – 19 tahun.

2. Sampel

Menurut Darmadi (2013:50) mengatakan bahwa: “Sampel adalah subyek dinamakan pengukuran dilakukan, elemen-elemen populasi yang terpilih”. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006:131) bahwa: “Sampel adalah sebagian atau wakil

populasi yang diteliti". Jadi dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagai individu yang diperoleh dari populasi, yang diharapkan dapat mewakili terhadap seluruh populasi. Dengan demikian sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki kelas X, XI dan XII dengan jumlah sampel yang digunakan yaitu 20 sampel setiap angkatan dengan tehnik pengambilan sampel adalah sampel random sampling atau sistim acak.

Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah mencatat hasil-hasil tes kebugaran jasmani yang berlakuan terhadap siswa SMA Negeri 3 Makassar. Pengukuran tes kebugaran jasmani digunakan tes kebugaran jasmani Indonesia atau TKJI. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam suatu satuan waktu sebelum melaksanakan tes pengukuran semua responden diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kebugaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing butir tes tersebut. Untuk memperoleh data hasil belajar diperoleh dari nilai rata-rata hasil belajar siswa.

HASIL PENELITIAN DAN

PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terdiri dari lari 60 meter, sit up 60 detik, full up 60 detik, vertikal jump dan lari 1200 meter pada siswa kelas X, XI dan XII SMA Negeri 3 Pinrang terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan pengujian selanjutnya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dianalisis dengan teknik statistik infrensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi total nilai, rata-rata, standar deviasi, data

maximum, data minimum, range, tabel frekuensi dan grafik.

Pembahasan

Hasil analisis data melalui teknik statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian.

1. Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmaniantara siswa kelas X dan siswa kelas XI SMA Negeri 3 Pinrang

Hasil hipotesis mengatakan bahwaada perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang signifikan antara siswa kelas X dan siswa kelas XI SMA Negeri 3 Pinrang, dalam hal ini siswa kelas XI lebih baik dari pada siswa kelas X. Secara analisis melalui uji-t tidak berpasangan nilai $t_0 = -9,727 > t_{\text{tabel } 0,05} = 1,686$. Hasil dari analisis tersebut berdasarkan dari kedua kelompok data berdistribusi normal. Perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas X dan XI SMA Negeri 3 Pinrang dapat diperincikan sebagai berikut:

Berdasarkan pengujian analisis perbedaan lari 60 meter antara siswa kelas X dan XI SMA Negeri 3 Pinrang. Diperoleh nilai $\mu_{\text{Siswa kelas X}} = 8,4505 < \mu_{\text{Siswa kelas XI}} = 8,1815$. Sedangkan nilai $t_{\text{observasi}} (t_0) = 2,188 > t_{\text{tabel}} (t_t) = 1,686$ dengan tingkat probabilitas $(P) < \alpha_{0,05}$, karena nilai $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari nilai t_{tabel} dan probabilitas lebih kecil dari pada $\alpha_{0,05}$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian ada perbedaan lari 60 meter yang signifikan antara Siswa kelas X dengan Siswa kelas XI. Dan dari hasil data menunjukkan bahwa Siswa kelas XI ($\bar{X} = 8,1815$) lebih baik dibandingkan dari pada Siswa kelas X ($\bar{X} = 8,4505$) pada lari 60 meter.

Berdasarkan pengujian analisis perbedaan full up 60 detik antara siswa kelas X dan siswa kelas XI SMA Negeri 3 Pinrang. Diperoleh nilai $\mu_{\text{Siswa kelas X}} = 3,6500 < \mu_{\text{Siswa kelas XI}} = 6,1000$. Sedangkan nilai $t_{\text{observasi}}(t_o) = -6,731 > t_{\text{tabel}}(t_t) = 1,686$ dengan tingkat probabilitas $(P) < \alpha_{0,05}$, karena nilai $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari nilai t_{tabel} dan probabilitas lebih kecil dari pada $\alpha_{0,05}$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian ada perbedaan full up 60 detik yang signifikan antara siswa kelas X dengan siswa kelas XI SMA Negeri 3 Pinrang. Dan dari hasil data menunjukkan bahwa Siswa kelas XI ($\bar{X} = 6,1000$) lebih baik dibandingkan dari pada siswa kelas X ($\bar{X} = 3,6500$) pada full up 60 detik.

Berdasarkan pengujian analisis perbedaan sit up 60 detik antara siswa kelas X dan siswa kelas XI SMA Negeri 3 Pinrang. Diperoleh nilai $\mu_{\text{Siswa kelas X}} = 15,4000 < \mu_{\text{Siswa kelas XI}} = 30,4500$. Sedangkan nilai $t_{\text{observasi}}(t_o) = -8,922 > t_{\text{tabel}}(t_t) = 1,686$ dengan tingkat probabilitas $(P) < \alpha_{0,05}$, karena nilai $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari nilai t_{tabel} dan probabilitas lebih kecil dari pada $\alpha_{0,05}$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian ada perbedaan sit up 60 detik yang signifikan antara siswa kelas X dengan siswa kelas XI. Dan dari hasil data menunjukkan bahwa Siswa kelas XI ($\bar{X} = 30,4500$) lebih baik dibandingkan dari pada siswa kelas X ($\bar{X} = 15,4000$) pada sit up 60 detik.

Berdasarkan pengujian analisis perbedaan vertical jump antara siswa kelas X dan siswa kelas XI SMA Negeri 3 Pinrang. Diperoleh nilai $\mu_{\text{Siswa kelas X}} = 45,0500 > \mu_{\text{Siswa kelas XI}} = 50,3500$. Sedangkan nilai $t_{\text{observasi}}(t_o) = -8,130 > t_{\text{tabel}}(t_t) = 1,686$ dengan tingkat probabilitas $(P) < \alpha_{0,05}$, karena nilai

$t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari nilai t_{tabel} dan probabilitas lebih kecil dari pada $\alpha_{0,05}$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian ada perbedaan vertical jump yang signifikan antara siswa kelas X dan siswa kelas XI. Dan dari hasil data menunjukkan bahwa siswa kelas XI ($\bar{X} = 50,3500$) lebih baik dibandingkan dari pada siswa kelas X ($\bar{X} = 45,0500$) pada vertical jump.

Berdasarkan pengujian analisis perbedaan lari 1200 meter antara siswa kelas X dan siswa kelas XI SMA Negeri 3 Pinrang. Diperoleh nilai $\mu_{\text{Siswa kelas X}} = 6,4015 < \mu_{\text{Siswa kelas XI}} = 5,7610$. Sedangkan nilai $t_{\text{observasi}}(t_o) = 9,120 > t_{\text{tabel}}(t_t) = 1,686$ dengan tingkat probabilitas $(P) < \alpha_{0,05}$, karena nilai $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari nilai t_{tabel} dan probabilitas lebih kecil dari pada $\alpha_{0,05}$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian ada perbedaan lari 1200 meter yang signifikan antara siswa kelas X dan siswa kelas XI. Dan dari hasil data menunjukkan bahwa siswa kelas XI ($\bar{X} = 5,7610$) lebih baik dibandingkan dari pada siswa kelas X ($\bar{X} = 6,4015$) pada lari 1200 meter.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam hal tingkat kesegaran jasmani antara siswa kelas X dengan siswa kelas XI SMA Negeri 3 Pinrang, Siswa kelas XI lebih baik dari pada Siswa kelas X. Hal ini dipertegas dengan hasil analisis statistik bahwa rata-rata skor Siswa kelas XI = 13,9500 lebih baik daripada Siswa kelas X = 11,0000.

2. Ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa kelas X dan siswa kelas XII SMA Negeri 3 Pinrang

Hasil hipotesis mengatakan bahwa ada perbedaan tingkat kesegaran

jasmani yang signifikan antara siswa kelas X dan siswa kelas XII SMA Negeri 3 Pinrang, dalam hal ini siswa kelas XII lebih baik dari pada siswa kelas X. Secara analisis melalui uji-t tidak berpasangan nilai $t_0 = -19,483 > t_{\text{tabel } 0,05} = 1,686$. Hasil dari analisis tersebut berdasarkan dari kedua kelompok data berdistribusi normal. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa kelas X dan XI SMA Negeri 3 Pinrang dapat diperincikan sebagai berikut:

Berdasarkan pengujian analisis perbedaan lari 60 meter antara siswa kelas X dan siswa kelas XI SMA Negeri 3 Pinrang. Diperoleh nilai $\mu_{\text{Siswa kelas X}} = 8,4505 < \mu_{\text{Siswa kelas XII}} = 7,9695$. Sedangkan nilai $t_{\text{observasi}}(t_0) = 3,728 > t_{\text{tabel}}(t_t) = 1,686$ dengan tingkat probabilitas $(P) > \alpha 0,05$, karena nilai $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari nilai t_{tabel} dan probabilitas lebih kecil dari pada $\alpha 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian ada perbedaan lari 60 meter yang signifikan antara siswa kelas X dan siswa kelas XII. Dan dari hasil data menunjukkan bahwa siswa kelas XII ($\bar{X} = 7,9695$) lebih baik dibandingkan dari pada siswa kelas X ($\bar{X} = 8,4505$) pada lari 60 meter.

Berdasarkan pengujian analisis perbedaan full up 60 detik antara Siswa kelas X dan siswa kelas XI SMA Negeri 3 Pinrang. Diperoleh nilai $\mu_{\text{Siswa kelas X}} = 3,6500 < \mu_{\text{Siswa kelas XII}} = 9,2000$. Sedangkan nilai $t_{\text{observasi}}(t_0) = -12,954 > t_{\text{tabel}}(t_t) = 1,686$ dengan tingkat probabilitas $(P) < \alpha 0,05$, karena nilai $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari nilai t_{tabel} dan probabilitas lebih kecil dari pada $\alpha 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian ada perbedaan menggiring bola yang signifikan antara siswa kelas X dan siswa kelas XII. Dan

dari hasil data menunjukkan bahwa siswa kelas XII ($\bar{X} = 9,2000$) lebih baik dibandingkan dari pada siswa kelas X ($\bar{X} = 3,6500$) pada full up 60 detik.

Berdasarkan pengujian analisis perbedaan full up 60 detik antara Siswa kelas X dan siswa kelas XI SMA Negeri 3 Pinrang. Diperoleh nilai $\mu_{\text{Siswa kelas X}} = 3,6500 < \mu_{\text{Siswa kelas XII}} = 9,2000$. Sedangkan nilai $t_{\text{observasi}}(t_0) = -12,954 > t_{\text{tabel}}(t_t) = 1,686$ dengan tingkat probabilitas $(P) < \alpha 0,05$, karena nilai $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari nilai t_{tabel} dan probabilitas lebih kecil dari pada $\alpha 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian ada perbedaan menggiring bola yang signifikan antara siswa kelas X dan siswa kelas XII. Dan dari hasil data menunjukkan bahwa siswa kelas XII ($\bar{X} = 9,2000$) lebih baik dibandingkan dari pada siswa kelas X ($\bar{X} = 3,6500$) pada full up 60 detik.

Berdasarkan pengujian analisis perbedaan sit up 60 detik antara siswa kelas X dan siswa kelas XI SMA Negeri 3 Pinrang. Diperoleh nilai $\mu_{\text{Siswa kelas X}} = 25,4000 < \mu_{\text{Siswa kelas XII}} = 35,2000$. Sedangkan nilai $t_{\text{observasi}}(t_0) = -13,646 > t_{\text{tabel}}(t_t) = 1,686$ dengan tingkat probabilitas $(P) < \alpha 0,05$, karena nilai $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari nilai t_{tabel} dan probabilitas lebih kecil dari pada $\alpha 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian ada perbedaan sit up 60 detik yang signifikan antara siswa kelas X dan siswa kelas XII. Dan dari hasil data menunjukkan bahwa siswa kelas XII ($\bar{X} = 35,2000$) lebih baik dibandingkan dari pada siswa kelas X ($\bar{X} = 25,4000$) pada sit up 60 detik.

Berdasarkan pengujian analisis perbedaan vertical jumpk antara siswa kelas X dan siswa kelas XII SMA Negeri 3 Pinrang. Diperoleh nilai μ_{Siswa}

kelas X = 45,0500 < μ Siswa kelas XII = 56,8000. Sedangkan nilai $t_{\text{observasi}}(t_o) = -18,947 > t_{\text{tabel}}(t_t) = 1,686$ dengan tingkat probabilitas $(P) < \alpha_{0,05}$, karena nilai $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari nilai t_{tabel} dan probabilitas lebih kecil dari pada $\alpha_{0,05}$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian ada perbedaan yang signifikan antara siswa kelas X dan siswa kelas XII. Dan dari hasil data menunjukkan bahwa siswa kelas XII ($\bar{X} = 56,8000$) lebih baik dibandingkan dari pada siswa kelas X ($\bar{X} = 45,0500$) pada vertical jump.

Berdasarkan pengujian analisis perbedaan lari 1200 meter antara siswa kelas X dan siswa kelas XII SMA Negeri 3 Pinrang. Diperoleh nilai μ Siswa kelas X = 6,4015 < μ Siswa kelas XII = 5,3465. Sedangkan nilai $t_{\text{observasi}}(t_o) = 12,526 > t_{\text{tabel}}(t_t) = 1,686$ dengan tingkat probabilitas $(P) < \alpha_{0,05}$, karena nilai $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari nilai t_{tabel} dan probabilitas lebih kecil dari pada $\alpha_{0,05}$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian ada perbedaan yang signifikan antara siswa kelas X dan siswa kelas XII. Dan dari hasil data menunjukkan bahwa siswa kelas XII ($\bar{X} = 5,3465$) lebih baik dibandingkan dari pada siswa kelas X ($\bar{X} = 6,4015$) pada lari 1200 meter.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam hal tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas X dengan siswa kelas XII SMA Negeri 3 Pinrang, Siswa kelas XII lebih baik dari pada Siswa kelas X. Hal ini dipertegas dengan hasil analisis statistik bahwa rata-rata skor Siswa kelas XII = 16,1500 lebih baik daripada Siswa kelas X = 11,0000.

3. Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas XI dan siswa kelas XII SMA Negeri 3 Pinrang

Hasil hipotesis mengatakan bahwa ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani yang signifikan antara siswa kelas X dan siswa kelas XII SMA Negeri 3 Pinrang, dalam hal ini siswa kelas XII lebih baik dari pada siswa kelas X. Secara analisis melalui uji-t tidak berpasangan nilai $t_0 = -7,410 > t_{\text{tabel } 0,05} = 1,686$. Hasil dari analisis tersebut berdasarkan dari kedua kelompok data berdistribusi normal. Perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas X dan XI SMA Negeri 3 Pinrang dapat diperincikan sebagai berikut:

Berdasarkan pengujian analisis perbedaan lari 60 meter antara siswa kelas XI dan siswa kelas XII SMA Negeri 3 Pinrang. Diperoleh nilai μ Siswa kelas XI = 8,1815 < μ Siswa kelas XII = 7,9695. Sedangkan nilai $t_{\text{observasi}}(t_o) = 2,090 > t_{\text{tabel}}(t_t) = 1,686$ dengan tingkat probabilitas $(P) < \alpha_{0,05}$, karena nilai $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari nilai t_{tabel} dan probabilitas lebih kecil dari pada $\alpha_{0,05}$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian ada perbedaan yang signifikan antara siswa kelas XI dan siswa kelas XII. Dan dari hasil data menunjukkan bahwa Siswa kelas XII ($\bar{X} = 7,9695$) lebih baik dibandingkan dari pada siswa kelas XI ($\bar{X} = 8,1815$) pada lari 60 meter.

Berdasarkan pengujian analisis perbedaan full up 60 detik antara siswa kelas XI dan siswa kelas XII SMA Negeri 3 Pinrang. Diperoleh nilai μ Siswa kelas XI = 6,1000 > μ Siswa kelas XII = 9,2000. Sedangkan nilai $t_{\text{observasi}}(t_o) = -7,613 > t_{\text{tabel}}(t_t) = 1,686$ dengan tingkat probabilitas $(P) < \alpha_{0,05}$, karena nilai $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari nilai t_{tabel} dan

probabilitas lebih kecil dari pada $\alpha,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian ada perbedaan full up 60 detik yang signifikan antara siswa kelas XI dan siswa kelas XII. Dan dari hasil data menunjukkan bahwa siswa kelas XII ($\bar{X} = 9,2000$) lebih baik dibandingkan dari pada siswa kelas XI ($\bar{X} = 6,1000$) pada full up 60 detik.

Berdasarkan pengujian analisis perbedaan sit up 60 detik antara siswa kelas XI dan siswa kelas XI SMA Negeri 3 Pinrang. Diperoleh nilai $\mu_{\text{Siswa kelas XI}} = 30,4500 < \mu_{\text{Siswa kelas XII}} = 35,2000$. Sedangkan nilai $t_{\text{observasi}}(t_o) = -6,481 > t_{\text{tabel}}(t_t) = 1,686$ dengan tingkat probabilitas $(P) < \alpha,05$, karena nilai $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari nilai t_{tabel} dan probabilitas lebih kecil dari pada $\alpha,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian ada perbedaan sit up 60 detik yang signifikan antara siswa kelas XI dan siswa kelas XI. Dan dari hasil data menunjukkan bahwa siswa kelas XII ($\bar{X} = 35,2000$) lebih baik dibandingkan dari pada siswa kelas XI ($\bar{X} = 30,4500$) pada sit up 60 detik.

Berdasarkan pengujian analisis perbedaan vertical jump antara siswa kelas XI dan siswa kelas XII SMA Negeri 3 Pinrang yang tercantum pada tabel 4.19 di atas. Diperoleh nilai $\mu_{\text{Siswa kelas XI}} = 50,3500 < \mu_{\text{Siswa kelas XII}} = 56,8000$. Sedangkan nilai $t_{\text{observasi}}(t_o) = -10,140 > t_{\text{tabel}}(t_t) = 1,686$ dengan tingkat probabilitas $(P) < \alpha,05$, karena nilai $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari nilai t_{tabel} dan probabilitas lebih kecil dari pada $\alpha,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian ada perbedaan vertical jump yang signifikan antara siswa kelas XI dan siswa kelas XII. Dan dari hasil data menunjukkan bahwa siswa kelas XII ($\bar{X} = 56,8000$) lebih baik dibandingkan

dari pada siswa kelas XI ($\bar{X} = 50,3500$) pada vertical jump.

Berdasarkan pengujian analisis perbedaan lari 1200 meter antara siswa kelas XI dan siswa kelas XII SMA Negeri 3 Pinrang yang tercantum pada tabel 4.20 di atas. Diperoleh nilai $\mu_{\text{Siswa kelas XI}} = 5,7610 < \mu_{\text{Siswa kelas XII}} = 5,3465$. Sedangkan nilai $t_{\text{observasi}}(t_o) = 6,067 > t_{\text{tabel}}(t_t) = 1,686$ dengan tingkat probabilitas $(P) < \alpha,05$, karena nilai $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari nilai t_{tabel} dan probabilitas lebih kecil dari pada $\alpha,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian ada perbedaan lari 1200 meter yang signifikan antara siswa kelas XI dan siswa kelas XII. Dan dari hasil data menunjukkan bahwa siswa kelas XII ($\bar{X} = 5,3465$) lebih baik dibandingkan dari pada siswa kelas XI ($\bar{X} = 5,7610$) pada lari 1200 meter.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam hal tingkat kesegaran jasmani antara siswa kelas XI dengan siswa kelas XII SMA Negeri 3 Pinrang, Siswa kelas XII lebih baik dari pada siswa kelas XI. Hal ini dipertegas dengan hasil analisis statistik bahwa rata-rata skor Siswa kelas XII = 13,9500 lebih baik daripada Siswa kelas XI = 16,1500.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai hasil dari penelitian ini, sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas XI lebih baik daripada siswa kelas X SMA Negeri 3 Pinrang.
2. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas XII lebih baik daripada siswa kelas X SMA Negeri 3 Pinrang.

3. Tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas XII lebih baik daripada siswa kelas XI SMA Negeri 3 Pinrang.

Saran

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan dan kesimpulan di atas maka dapat dikemukakan saran sebagai rekomendasi dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi mahasiswa-mahasiswa lain untuk diteruskan dalam penelitian yang bersifat eksperimental dengan sampel yang berbeda.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan diskusi dan seminar keolahragaan guna memperkaya perkembangan ilmu pengetahuan khususnya cabang olahraga.
3. Untuk mahasiswa, agar dapat menjadi referensi dan dikembangkan khususnya pada mahasiswa olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. 1997. *Pengantar Asas-Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Rekreasi*. Jakarta. Refika Aditama
- Abdullah Ma'ruf. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta : Aswaja Pressindo
- Ali, Muhammad. 1993. *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung: Angkas.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Darmadi, Hamid. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta
- Depdikbud. 1997. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Djoko Pekik I. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta:PT Andi Offset
- Engkos Koasasih. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta:Akademi Pressindo
- Harisenjaya. 1993. *Penuntun Tes Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Refika Aditama
- Junusual Hairy. 2008. *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Universitas terbuka.
- Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 15-19 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2010
- Len Kravitz. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta. PT. RajaGrafindo Persada
- M. Ikhsan. 1988. *Pendidikan Kesehatan Dan Olahraga*. Jakarta. Erlangga
- M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Press

Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Jakarta. Erlangga

Nurhasan. 2008. *Aktivitas Bugar*. Universitas Terbuka

Prof. H.Y.S. Santosa Giriwijoyo & Didik Zafar Sidik, M.pd. 2013. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya

Roji. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Erlangga

Rusli Lutan. 2002. *Menuju Sehat Bugar. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga*. Jakarta : Depdiknas

Sudaryono, Gaguk Margono, Wardani Rahayu. 2013. *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Graha Ilmu.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada